

PRESSEMITTEILUNG

18. Januar 2007

Strandlauf im Flamenco-Rhythmus:

Sportreisen-Spezialist Pro.TrainingTours organisiert Running- und Nordic Walking-Camps in Andalusien – Optimales Training für Anfänger und Fortgeschrittene unter professioneller Leitung – Zuschuss von den gesetzlichen Krankenkassen in Höhe von 75 €

Alsbach (CommConcept) – Morgens halb acht an der Costa de la Luz: Die Sonne steigt langsam hinter den Dünen auf, der endlos lange Sandstrand Playa La Barrosa liegt noch unberührt da – Ideale Voraussetzungen, die Lafschuhe zu schnüren und erste Spuren in dem noch jungfräulichen Sand zu hinterlassen. Für alle, die sich mit dem berühmten „Lauf-Virus“ infizieren möchten oder sich bereits angesteckt haben, bietet der Sportreisen-Spezialist Pro.TrainingTours an Spaniens sonnenverwöhnter Küste regelmäßig Laufcamps unter professioneller Betreuung an. Diese werden von den gesetzlichen Krankenkassen mit einem Zuschuss von € 75,- unterstützt.

Im *Running & Nordic Walking College* starten Anfänger mit leichtem Joggen, Walking-Fans testen die Nordic-Variante und ambitionierte Wettkampf-Profis feilen an Technik und Tempo. Trainiert wird in kleinen homogenen Gruppen, die zu Beginn des Laufcamps je nach Fitnessniveau zusammengestellt werden. Gemeinsames Ziel: die persönliche Leistung und Kondition verbessern, die individuelle Trainingsgestaltung optimieren und das Energie-Potenzial voll ausschöpfen. Wie man das erreicht, wie wichtig richtige Ernährung und Ausrüstung sind, zeigen erfolgreiche Spitzensportler und professionelle Trainer. Unter Leitung des zwölffachen deutschen Marathon- und Langstreckenmeisters Kurt Stenzel erfahren die Teilnehmer alles über eine gesunde Lauftechnik, ausgleichende Funktionsgymnastik und die verschiedenen Trainingsformen. Bei einer Videoanalyse lernen sie die Grundlagen des Laufens sowie ihren persönlichen Laufstil samt Fehleinstellungen näher kennen. Workshops sowie abendliche Vorträge über Regeneration, aktuelle Lafschuhtechnologien und Wettkampfvorbereitung bilden den theoretischen Hintergrund des Camps. Dabei steht die Freude am Sport in einer Gruppe Gleichgesinnter im Vordergrund.

Ausgezeichnet! Das *Running & Nordic Walking College* ist von den gesetzlichen Krankenkassen als „Primäre Präventivmaßnahme“ zertifiziert. Mitglieder aller gesetzlicher Krankenkassen erhalten einen Zuschuss auf die Seminargebühr in Höhe von € 75,-.

Das *Running & Nordic Walking College* liegt in Novo Sancti Petri bei Chiclana an der sonnenverwöhnten Costa de la Luz. Der acht Kilometer lange Sandstrand, die umliegenden Pinienwälder sowie das milde Klima bieten optimale Trainings-Bedingungen. Und wer seinen müden Knochen etwas Erholung gönnen möchte, erkundet die nahegelegene Sierra de Grazalema, eine der grünsten Regionen Andalusiens. Zudem sind Sevilla und Cadix sowie die berühmten „weißen Dörfer“ immer eine kulturelle Entdeckungsreise wert.

Preisbeispiel: Das von Pro.TrainingTours veranstaltete *Running & Nordic Walking College* mit Kurt Stenzel findet jeweils im Frühjahr und Herbst statt und kostet inklusive Unterkunft im Hotel Barrosa-Park**** an der Costa de la Luz, Halbpension, sportfachlicher Seminarleitung und diverser Extras pro Person im Doppelzimmer ab € 559,-. Nächste Termine: 02. bis 09.03. und 02. bis 09.11.2007.

Weitere Veranstaltungsorte und Termine: 18. bis 25.03. und 14. bis 21.10.2007 in Kalabrien / Pizzo, 14. bis 21.04. und 29.9. bis 6.10.2007 in Marina die Bibbona / Toskana, 27.04. bis 01.05.2007 in Brombachsee, 16. bis 20.05.2007 in Rodgau und 06. bis 10.6. in Bad Lippspringe (**Heike Drechsler vor Ort**).

Informationen und Buchung bei: Pro.TrainingTours GmbH, Im Schelmböhl 40, 64685 Alsbach, Tel.: 06257 – 93210, Fax: 06257 – 932121 oder im Internet unter www.protrainingtours.de

Für weitere Presseinformationen:

Pro.TrainingTours GmbH
Im Schelmböhl 40 * 64665 Alsbach
Tel.: 06257 / 9 32 1-0, Fax: -21
Email: info@protrainingtours.de
Internet: www.protrainingtours.de

CommConcept – Manz & Thiel PR
Germaniastr. 17 * 80802 München
Tel.: 089-34 08 96 28, Fax: 089-235 431 18
Email: katrin.manz@commconcept.de
Internet: www.commconcept.de